

‘FACE COVID’

"مواجهة كوفيد"

كيف تستجيب بفعالية في هذه اللحظات العصيبة أمام أزمة فيروس كورونا المستجد

تأليف : الدكتور روس هاريس

طبيب وأخصائي نفسي - أستراليا

ترجمه وأعدّه إلى اللغة العربية :

الدكتور حسن بودساموت

أخصائي نفسي - المغرب

الدكتور بوعلام قاصب

أخصائي ومعالج نفسي - الجزائر

"مواجهة كوفيد" « FACE COVID » هو سلسلة من الخطوات العملية للاستجابة بفعالية لأزمة فيروس كورونا المستجد التي تضرب العالم، وذلك باستخدام مبادئ العلاج بالتقبل وبالالتزام Acceptance and Commitment Therapy (ACT) . هذا ملخص لخطوات هذا البرنامج، وفي الصفحات اللاحقة سوف نتحدث عنها بتفصيل .

F =	ركز على ما يمكنك التحكم فيه <i>Focus on what's in your control</i>
A =	اعترف ورحب بأفكارك وبمشاعرك <i>Acknowledge your thoughts & feelings</i>
C =	اتصل بجسدك <i>Come back into your body</i>
E =	التزم بما تقوم به <i>Engage in what you're doing</i>
C =	الالتزام بالفعل <i>Committed action</i>
O =	الانفتاح <i>Opening up</i>
V =	القيم <i>Values</i>
I =	تحديد الموارد <i>Identify</i>
D =	غسل اليدين والتباعد الاجتماعي <i>Disinfect & distance</i>

F = ركز على ما يمكنك التحكم فيه

يمكن لجائحة كورونا أن تؤثر عليك بطرق مختلفة؛ جسدياً وعاطفياً واقتصادياً واجتماعياً ونفسياً. نواجه جميعنا (أو سنواجه قريباً) التحديات الحقيقية للأمراض الخطيرة المعقدة وعجز أنظمة الرعاية الصحية على مواجهتها، والاضطرابات الاجتماعية وفي المجتمع المحلي، والمشكلات الاقتصادية والمالية، والعوائق وتوقف العديد من جوانب الحياة... والقائمة قد تطول.

وعندما نجد أنفسنا في مواجهة مختلف الأزمات، فإننا نشعر بالخوف وبالقلق. إنها استجابات عادية وطبيعية عند التعرض للمواقف الصعبة المرتبطة بالخطر المحدق، الغامض وغير المتوقع المأل. إنه من السهل أن تصبح ضحية للقلق وتجتر كل الأشياء الخارجة عن سيطرتك، قد تتساءل: ما الذي يخبئه لي المستقبل من مفاجآت غير سارة؟ هل سأصاب بعدوى فيروس كورونا المستجد؟ أو أحد أقربائي؟ أو أنا من الحي الذي أسكن فيه؟ أو بلدك؟ أو العالم أجمع؟ ما الذي سيحدث بعد ذلك؟

وبينما من الطبيعي أن تضيق في مثل هذه المخاوف، إلا أنها ليست مفيدة ولن تساعدنا في الواقع، فكلما ركزنا أكثر على الأشياء الخارجة عن تحكمننا، زاد احتمال أن نشعر باليأس أو بالقلق.

لذا فإن أكثر شيء مفيد يجب عليك القيام به بغض النظر عن طبيعة الأزمة - فيروس كورونا أو أيا كان - هو: **أن تركز على ما هو في نطاق سيطرتك أو تحكملك.**

لا يمكنك التحكم في ما سيحدث في المستقبل: لا يمكنك السيطرة على فيروس كورونا المستجد نفسه أو الاقتصاد العالمي أو الكيفية التي ستتعامل بها حكومتك مع كل هذه الفوضى العارمة. كما أنه لا يمكنك التحكم في مشاعرك بطريقة سحرية، والقضاء على كل هذا الخوف والقلق الطبيعي تماماً. ولكن يمكنك التحكم في ما تفعله في هذه اللحظة (هنا والآن) وهذا هو الشيء المهم.

ولأنك قررت أن تمر إلى **الفعل** - هنا والآن - فأنت بذلك، تحدث فرقاً كبيراً لنفسك ولكل من يعيش معك، وفرقاً كبيراً لمجتمعك المحلي.

في الواقع نستطيع جميعاً التحكم في سلوكنا أكثر من أفكارنا ومشاعرنا. لذا فإن هدفنا الأول هو التحكم في هذا السلوك - هنا والآن - لأجل التعامل بفعالية مع هذه الأزمة.

وهذا يتطلب منا، في نفس الوقت، إدارة عالمنا الداخلي - كل أفكارنا ومشاعرنا الصعبة - وعالمنا الخارجي - كل المشاكل الحقيقية التي نواجهها. فكيف نفعل ذلك؟ حسناً، عندما تندلع عاصفة كبيرة، ستلقي القوارب مراسيها في المرفأ - لأنه إن لم تتصرف كذلك، فستعمل العاصفة على سحبها إلى وسط البحر. وبالطبع، فإن رمي المرساة في البحر لا يجعل

العاصفة تختفي (لا تستطيع المراسي التحكم في الطقس) – لكن من شأنها أن تبقى القارب ثابتًا في الميناء، حتى تمر العاصفة من تلقاء نفسها.

نفس الشيء، يحدث عندما تحل بنا أزمة، سيعايش جميعنا "عواصف انفعالية": تسري الأفكار غير المفيدة داخلنا-أي في ذهننا، وتظهر الأحاسيس المؤلمة في أنحاء جسمنا. وإذا ما جرقتنا هذه العاصفة إلى داخل أنفسنا، فلن نتمكن من فعل أي شيء فعال. لذا فإن الخطوة العملية الأولى تكمن في "رمي المرساة"، من خلال استخدامنا لصيغة ACE المبسطة:

A =	رحب بأفكارك وبمشاعرك
	<i>Acknowledge your thoughts and feelings</i>
C =	اتصل بجسدك
	<i>Come back into your body</i>
E =	التزم بما تفعل
	<i>Engage in what you're doing</i>

لنقم بالتفصيل فيها، الواحدة تلو الأخرى:

A = رحب بأفكارك وبمشاعرك

رحب في صمت وبلطف بكل ما "يظهر" لك: أفكارك ومشاعرك وعواطفك وذكرياتك وأحاسيسك ودوافعك. اتخذ وضعية عالم فضولي ولاحظ ما يحدث في عالمك الداخلي. استمر في الترحيب بأفكارك ومشاعرك، ...

C = اتصل بجسدك

عد وركز على جسدك. جد طريقتك الخاصة للقيام بذلك. يمكنك تجربة بعض الحلول التالية أو كلها، أو ابتكر تقنية جديدة:

- ادفع قدميك ببطء إلى الأرض.
- اجعل ظهرك وعمودك الفقري في وضعية منتصبه، افعل ذلك ببطء؛ إذا كنت جالسًا، فاتخذ وضعية مستقيمة إلى الأمام على مقعدك.
- اضغط ببطء على أطراف أصابعك معًا.
- مُد ذراعيك أو رقبتك ببطء، مع رفع كتفيك.
- تنفس ببطء.

ملاحظة: لا تحاول صرف انتباهك أو التهرب أو تجنبه أو إلهائه عما يحدث في عالمك الداخلي. إنما يكمن الهدف في بقائك واعياً بأفكارك وبمشاعرك، وأن تستمر في إدراك وجودها... وفي نفس الوقت، تتواصل مجدداً مع جسدك وتحركه بنشاط. لماذا تفعل ذلك؟ لأن بهذه الطريقة، تستطيع التحكم بأفعالك وبتصرفاتك الجسدية قدر الإمكان، حتى ولو لم تتمكن من التحكم في مشاعرك. (تذكر ما تعنيه "F" = التركيز على ما يمكنك التحكم فيه)

وعندما تتعرف على أفكارك ومشاعرك، وتعود إلى جسدك...

E = التزم بما تفعله

كن على وعي بالمكان الذي تتواجد فيه، وأعد تركيز انتباهك على النشاط الذي تقوم به الآن.

جد طريقتك الخاصة للقيام بذلك. يمكنك تجربة بعض هذه الحلول التالية أو كلها، أو ابحث عن الحلول الخاصة بك:

- انظر حول الغرفة المحيطة بك، ولاحظ خمسة (5) أشياء موجودة في زاوية نظرك.
- لاحظ ثلاثة (3) أو أربعة (4) أشياء بإمكانك سماعها.
- لاحظ ما يمكنك أن تشتمه أو تتذوقه أو تشعر به في أنفك أو فمك.
- لاحظ ما تفعله.
- تنهي التمرين من خلال منح كل اهتمامك وانتباهك للمهمة أو النشاط الجاري. (وإذا لم يكن لديك أي نشاط هام للقيام به، راجع حينها الخطوات الثلاث التالية).

لكي تتجز هذه التمارين بإتقان، قم بمراجعة دورة **ACE** ببطء وبهدوء، ثلاث (3) أو أربع (4) مرات، كي تحولها إلى أنشطة تستغرق من دقيقتين (2) إلى ثلاث (3) دقائق. لأجل مساعدتك على فهم ذلك، يمكنك تنزيل تسجيلات صوتية مجانية لتمرين "إسقاط المرساة"، تتراوح مدتها من دقيقة واحدة إلى إحدى عشر دقيقة. يمكنك الاستماع إليها واستخدامها كدليل لمساعدتك على تطوير هذه المهارة. يمكنك تنزيلها من صفحة الويب هذه (باللغة الإنجليزية):

<https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>

ملاحظة: لا تنس **A** من **ACE** (أي الترحيب بأفكارك وتقبلها كما هي، بحياد دون إصدار أحكام عليها) من المهم جدًا أن تستمر في التعرف على الأفكار والمشاعر الحالية واستكشافها، خاصة إذا كانت صعبة أو غير مريحة، حيث أنه إذا ما حذفت **A**، فإن هذا التمرين سيصبح تقنية لتشتيت الانتباه - وهو الشيء الذي يفترض أن لا يكون.

إن رمي المرساة مهارة جد مفيدة بالنسبة لك. بإمكانك استعمالها للتعامل مع أفكارك ومشاعرك وانفعالاتك وذكرياتك ورغباتك وأحاسيسك الصعبة بفعالية أكبر: أطفئ تشغيل طيارك الآلي وانخرط والتزم في الحياة؛ حاول أن توازن نفسك وتثبتها في المواقف الصعبة، توقف عن اجترار الأفكار السلبية والمشاعر المؤلمة وعن التوجس والقلق، وركز اهتمامك بدل ذلك على المهام والأنشطة التي تقوم بها. فكلما وجهت انتباهك إلى اللحظة الحالية (هنا والآن) إلا وأصبحت أكثر قدرة على التحكم في أفعالك وتصرفاتك، الشيء الذي يسهل عليك الانتقال إلى الخطوات اللاحقة: "كوفيد" COVID .

C = الفعل الملتزم

يعني الالتزام بالفعل، القدرة على القيام بخطوة فعالة، موجهة بالقيم الأساسية؛ تلزمك باتخاذ تدابير كون أن هذا الأمر مهم جدا بالنسبة لك؛ يمكنك التصرف حتى وإن ظهرت لديك أفكار ومشاعر صعبة.

فبمجرد "رميك للمرساة"، باستخدام صيغة **ACE** ستصبح أكثر قدرة على التحكم في تصرفاتك، مما سيمكنك من القيام بكثير من الأشياء المهمة بالنسبة لك بكل سهولة ويسر. بالتأكيد يشمل هذا أيضا، كل إجراءات السلامة ضد فيروس كورونا المستجد – من غسل متكرر للأيدي، والتباعد الاجتماعي، الخ. لكن بالإضافة إلى هذه الأسس للتصرف أو السلوك الفعال، فكر أيضا في ما يلي:

ما هي الطرق البسيطة التي يجب عليك إتباعها لكي تهتم بنفسك، بأولئك الذين تهتم بهم؛ والذين يمكنك أن تساعدهم حقا؟ ما هي التصرفات اللطيفة والأفعال الخيرة والتضامن التي بإمكانك القيام بها؟

هل بإمكانك قول بضع كلمات لطيفة لشخص في محنة – وجهها لوجه أو عبر مكالمة هاتفية

أو من خلال رسالة قصيرة SMS؟

هل باستطاعتك مساعدة شخص ما في إنجاز مهمة أو عمل روتيني، أو إعداد وجبة طعام، أو

الإمساك بيد شخص، أو لعب لعبة مع طفل صغير؟

هل بإمكانك تخفيف الألم على إنسان مريض؟ أو في الحالات الحرجة، تقديم الرعاية والمساعدة

الطبية المتاحة؟

وإذا كنت تقضي الكثير من الوقت في المنزل، من خلال العزلة الذاتية أو الحجر الصحي

القسري، أو التباعد الاجتماعي، فما هي أكثر الطرق فعالية لقضاء هذا الوقت؟

قد ترغب في التفكير في ممارسة الرياضة البدنية للحفاظ على لياقتك، وطهي طعام صحي (قدر الإمكان، مع مراعاة القيود)، والقيام بأنشطة ذات مغزى بنفسك أو مع الآخرين. وإذا كنت على دراية بالعلاج القائم على التقبل والالتزام أو أي مقاربة علاجية أخرى قائمة على اليقظة الذهنية، فكيف يمكنك ممارسة بعض مهارات الوعي الكامل بفعالية؟ حاول وبشكل متكرر طوال اليوم، أن تسأل نفسك ما يلي: >> ما الذي باستطاعتي القيام به الآن – مهما كان ذلك الفعل صغيراً أو بسيطاً – ويعمل على إحداث تحسن في حياتي أو حياة الآخرين من حولي أو مجتمعي المحلي؟ << ومهما كانت إجابتك، تصرف والتزم به وانخرط فيه بالكامل.

○ = الانفتاح

أن تنفتح، يعني أن تترك المكان لمشاعرك الصعبة وأن تظهر اللطف تجاه نفسك. إن المشاعر الصعبة لن تتأخر عن الظهور في لحظة الأزمة هذه: من خوف وقلق وغضب وحزن وإحساس بالذنب وشعور بالوحدة وبالإحباط وبتشويش الذهن وأشياء أخرى. لا يمكننا منع ذلك من الحدوث؛ فهذه ردود فعل طبيعية جداً. لكن باستطاعتنا الانفتاح وترك المكان لها: بأن نعترف بكونها مشاعر عادية، أن نتواجد هنا (حتى إن كانت تشعرنا بالألم) ونعامل أنفسنا بلطف.

لنتذكر أن اللطف مع الذات ضروري جداً إذا أردت مواجهة هذه الأزمة (أزمة كورونا المستجد) – لا سيّما إذا كنت تعمل في إحدى مهن الرعاية. فإذا ما سبق لك أن سافرت بالطائرة، فإنه لا شك أنك قد سمعت بهذه العبارة: >> في حالة الطوارئ، ضع قناعك الخاص بالأوكسجين، قبل الانتقال إلى مساعدة الآخرين<<. حسناً، إن اللطف هو قناعك الخاص بالأوكسجين؛ إذا كنت بحاجة إلى رعاية الآخرين، فستفعل ذلك بشكل أفضل إذا قمت أيضاً بالعناية بنفسك.

لنتساءل إذن: >> هل هناك شخص أحبه قد مر بهذه التجربة، هل أحس بما أحس به – إذا أردت أن أكون لطيفاً ومهتماً به، فكيف علي أن أعامله؟ كيف علي أن أتصرف تجاهه؟ ماذا علي قوله أو فعله؟ حاول بعد ذلك أن تعامل نفسك بهذه الطريقة.

لمعرفة المزيد حول اللطف مع الذات، المعروفة أيضاً بالعطف – الذاتي، حمل واقرأ هذا الكتاب الإلكتروني (بالإنجليزية):

https://drive.google.com/file/d/1_Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing

V = القيم

إن الفعل الملتزم يجب أن تقوده القيم الأساسية: فما الذي تريد الدفاع عنه تجاه هذه الأزمة؟ أي نوع من الأشخاص تريد أن تصبح وأنت تعيش وسط هذه الأزمة؟ كيف تريد أن تعامل نفسك والآخرين؟ قد تتضمن قيمك الحب والاحترام وروح الفكاهة والصبر والشجاعة والصدق والطيبة والانفتاح والعطف وغيرها. حاول أن تجد طريقة للعناية بهذه القيم كل يوم من أيام حياتك على هذا الكوكب، تخيلها عبارة عن شتلات أو نباتات منزلية واعمل على "سقيها" كل يوم بالماء حتى تنمو وتزدهر. أترك قيمك توجهك وتحفزك على القيام بأفعال ملتزمة.

بالتأكيد، بينما تعيش مثل معظم الناس من حولك في خضم هذه الأزمة، فهناك الكثير من العراقيين التي ستواجهها في حياتك؛ بعض الأهداف التي لن تبلغها، وبعض الأمور التي لن تستطيع القيام بها، ومشكلات لن تجد لها حلاً بسيطة. لكن باستطاعتك دوماً أن تعيش قيمك بطرق مختلفة، حتى بوجود هذه التحديات. ارجع إلى قيمك الخاصة حول اللطف والتعاطف وفكر في ما يلي:

ما هي مختلف الطرق التي من شأنها أن تساعدك على أن تكون لطيفاً وعطوفاً على نفسك وأنت تمر بهذه الأزمة الصعبة؟

ما هي الكلمات الجميلة والأفعال اللطيفة التي يمكن أن تقولها وتفعلها لأجل نفسك؟

ما هي الطرق أو الأساليب اللطيفة التي بإمكانك أن تعامل بها الآخرين وهم يعانون في هذا الظرف العصيب؟

ما هي طرق أو أساليب اللطف والعطف التي من خلالها تستطيع أن تساهم في رفاهية مجتمعك المحلي؟

ما الذي بإمكانك قوله وفعله، بحيث لما تنظر إلى الوراء في السنوات القادمة يجعلك فخوراً بما قلته وفعلته؟

I = حدد مواردك

حدد الموارد المتاحة من حولك للحصول على المساعدة والدعم والمشورة التي تحتاج إليها. هذا يشمل الأصدقاء، والجيران، ومهنيي الصحة، وخدمات الطوارئ. تأكد أنك تعرف أرقام خطوط المساعدة في حالة الطوارئ، بما فيها المساعدة النفسية إذا لزم الأمر.

انضم أيضاً إلى الشبكات الاجتماعية. وإذا كان باستطاعتك تقديم الدعم للآخرين، فاخبرهم بذلك؛ فقد تكون مصدر عون لأشخاص آخرين، كما يمكنهم أن يكونوا كذلك بالنسبة لك.

يكن أحد الجوانب المهمة جدًا لهذه العملية في العثور على مصدر للمعلومات صادق وجدير بالثقة لتحسين معلوماتك عن الأزمة وعن الخطوط الموجهة من أجل الاستجابة بفعالية. إن موقع المنظمة العالمية للصحة هو مصدر أساسي لهذه المعلومات:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019>

تحقق أيضاً من موقع إدارة الصحة العامة في بلدك. واستخدم هذه المعلومات لتطوير مواردك الخاصة: كان تضع خطط عمل لحماية نفسك والآخرين، والاستعداد مسبقاً للحجر الصحي أو للطوارئ.

D = التعقيم والتباعد الاجتماعي

أنا متأكد أنك تعرف هذه الأمور بالفعل، لكن لا بأس من التذكير بها مرات ومرات: احرص على غسل يديك بانتظام ومارس أكبر قدر ممكن من التباعد الاجتماعي من أجل الصالح العام لمجتمعك المحلي. تذكر أننا نتحدث هنا عن التباعد الاجتماعي – وليس العزلة العاطفية (إذا لم تكن متأكدًا مما يعنيه ذلك، فأقرأ هذا [\(بالإنجليزية\)](#)):

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/advice-for-public>

هذا جانب مهم من الأفعال الملتزمة، لذا قم بمواءمتها مع القيم التي تؤمن بها؛ عليك أن تدرك عن كونها تصب في الأعمال التضامنية والعطف على الذات وعلى الآخرين.

كخلاصة

إن، أقولها مرارا وتكرارا ومرة أخرى، بينما المشاكل تتراكم في العالم من حولك وتزداد شدة العواصف الانفعالية داخلك محدثة الفوضى في عالمك الداخلي، ارجع إلى خطوات "مواجهة كوفيد"

:FACE COVID

F = ركز على ما يمكنك التحكم فيه

A = رحب بأفكارك وبمشاعرك

C = الفعل الملتزم (الالتزام بالفعل)

E = التزم بما تفعله

C = الفعل الملتزم

O = الانفتاح

V = القيم

I = حدد مواردك

D = التعقيم والتباعد الاجتماعي

« أتمنى إذن، أن يكون هذا البرنامج مفيد لكم؛ لا تترددوا في مشاركته مع الآخرين إذا اعتقدتم أنه سيقدم لهم المساعدة. إننا نعيش لحظات جنونية، صعبة ومخيفة، فاستمتعوا بتطبيق هذا البرنامج العلاجي، وتذكروا مقولة وينستون تشرشل: "إننا كنا تمضي عبر الجحيم فتابع المسير". »

تحياتي الخاصة،

روس هاريس

Russ Harris